



大津町学校給食センター
TEL (293)2504

日	曜	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりよう				えいようりよう		ひとくちメモ	
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう だし	な	エネルギー (kcal)		たんぱく しゆ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとるのえる	ど				
2	月	ぶちまるごはん		いわしうめに かきたまじる	ぎゅうにゅう いわしうめに たまご かまぼこ わかめ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも でんぶん	えのきたけ にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし さけ みりん しお しょうゆ	480 569 690	22.2 24.4 28.9	6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。	
3	火	★からいもデー(大津町のさつまいも使用)		ラビオリスープ ミルクアーモンドポテト	ぎゅうにゅう ベーコン	こめこいりかぼちゃパン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ にんにく	しょうゆ しお こしょう コンソメ チキンがらすープ	540 690 880	16.7 20.6 25.6	今月のからいもデーには、からいもを揚げて、ミルク風味のタレでからめています。スキムミルクを使っているので、成長期に不足しがちなカルシウムをとれる献立です。	
		こめこいり かぼちゃパン		ラビオリ スキムミルク	あぶら さつまいも パター さとう アーモンド							
4	水	★口と歯の健康週間(6/4～6/10)		きりぼしのちゅうかあえ いっしょくりに	ぶたにく いか うずらたまご	こめ むぎ さとう でんぶん	はくさい にんじん ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお こしょう す	505 610 739	24.2 27.6 331.0	6月4日～6月10日は口と歯の健康週間です。今日から10日までかみかみメニューの提供をしています。今日は「食いりごと切り干し大根の切干の中」華和えです。よく噛んで食べましょう。	
		ちゅうかどんぶり (むぎごはん)		きりぼしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ツナ	ごまあぶら						
5	木	ごはん		あつあげのそぼろに カミカミサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいずミート ちぎりあげ ツナ	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう コーン えだまめ しょうが	しょうゆ さけ みりん しお こしょう	540 649 796	23.1 26.6 32.3	今日のかみかみメニューは、かみかみサラダです。ごぼうとえだまめが入っています。よく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。	
6	金	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ほうれんそうオムレツ だいず おおふくめ きんときまめ	ミルクパン マカロニ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん カットマト にんにく パセリ	ワイン しお こしょう チキンがらすープ ウスターソース ケチャップ	488 620 807	19.7 23.6 30.3	今日のかみかみメニューは、ミネストローネです。ミックスビーンズを多く入れています。よく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。	
9	月	ぶちまるごはん		いわしカリカリあげ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわしカリカリあげ みそ	こめ ぶちまるむぎ あぶら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しいたけ	だししりに	475 636 741	16.6 21.2 23.9	今日のかみかみメニューは、いわしカリカリ揚げです。衣に天かすを使い、カリカリ食感になっています。よく噛むことで唾液がでて、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	
10	火	★ふるさとくまさんデー(くまもと)		タイピーエン あまずあんのにくだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あまずあんのにくだんご	こめこいりにんじんパン はるさめ	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ しょうが	パイタン しお さけ しょうゆ こしょう	443 607 749	20.7 27.2 32.7	今月のかみかみメニューは「熊本市」です。今回はタイピーエンを提供します。タイピーエンは熊本で生まれた料理です。うずら卵が入っています。のどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう。	
		こめこいり にんじんパン		タイピーエン								
11	水	むぎごはん		マーボーなす はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずミート みそ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	なす にんじん たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ きゅうり もやし きくらげ	さけ しょうゆ トウバンジャン す	494 606 739	18.8 21.7 26.2	朝ごはんを食べてきていますか?朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります。体・脳・おなかのスイッチが入り、午前中に活動する準備が整います。	
12	木	ごはん		いわしおかか こんにゃく	ぎゅうにゅう いわしおかか あつあげ わかめ	こめ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しめじ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ しお	466 551 667	19.4 21.5 25.4	6月頃に水揚げされるいわしを「入梅(梅雨の時期)いわし」といわれ、1年のうちで最も油がのっておいしいです。いわしの油はEPAやDHAが含まれ生活習慣病予防に効果的です。	
13	金	ミルクパン		わかめうどん ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ツナ	ミルクパン うどんめん あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	498 621 808	20.3 24.3 31.2	わかめなどの海藻類は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は代謝を上げたり、甲状腺ホルモンを作ったりするため成長期に大切です。	
16	月	ぶちまるごはん		ごもくにくじゃが もやしのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく でんぶん うずらたまご ちりめん わかめ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも こんにやく さとう	にんじん たまねぎ いんげん もやし きゅうり	さけ みりん しょうゆ す しお	512 622 759	21.4 24.8 30.1	食品は赤・黄・緑の3つの食品グループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせて、栄養バランスが良くなります。給食でも栄養バランスが良くなるように作っています。	
17	火	セルフバーガー (カットまるパン)		こめこのクリームシチュー てりやきチキンパティ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム てりやきチキンパティ	まるパン あぶら パター じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース たまねぎソーテ	コンソメ しお ワイン	529 643 811	24.4 28.3 35.2	夏は食中毒が起きやすくなる時期です。予防のために、手洗いで細菌を「つけない」、温度管理し細菌を「増やさない」、加熱などで細菌を「やっつける」ことが大事です。	
18	水	むぎごはん		ワンタンスープ さかなのチリソースあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく タラこなつき さかなのチリソースあえ	こめ むぎ ごまあぶら ワンタン あぶら さとう でんぶん	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ れんこん にんにく しょうが	さけ しお こしょう ケチャップ ちゅうかスープ トウバンジャン チキンがらすープ しょうゆ	498 607 741	19.8 22.8 27.7	魚は体をつくるもととなる、たんぱく質や生活習慣病予防に効果があるDHAやEPAなどの良質な油を含んでいます。手軽に食べる工夫として切り身や缶詰を使ってみるのはいかがでしょうか?	
19	木	ごはん		だいずとうふのかわりやき かしわじる	ぎゅうにゅう だいずとうふのかわりやき とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	だししりに さけ	517 604 707	21.1 23.3 26.6	大豆は、たんぱく質や抗酸化作用のある大豆サポニンや骨粗しょう症に予防効果のあるイソフラボンなどを含んでいます。このため、生活習慣病予防によいといわれています。	
20	金	ミルクパン		チリコンカン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だいず おおふくめ きんときまめ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ カットマト トマトビュレ もやし きゅうり コーン にんにく	ケチャップ しお チキンがらすープ ウスターソース ハヤシルウ ワイン チリパウダー	497 641 821	21.3 26.1 32.6	給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く含まれています。ご家庭でも色々な料理に取り入れてみてください。	
23	月	なすのキーマカレー (ぶちまるごはん)		かいそうサラダ	ぶたにく だいずミート チーズパウダー ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ ぶちまるむぎ ごま あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん なす もやし えだまめ にんにく きゅうり コーン たまねぎソーテ	カレールウ ウスターソース ワイン ケチャップ	646 739 916	22.2 24.8 30.1	夏野菜のなすは、汗をかき夏に積極的に摂りたい食品です。水分が多く、発汗で失われるカリウムを多く含んでいます。カレーに入れたなすは味がしみ込み食べやすくなっています。	
24	火	しょくパン		スタミナスバゲティ レモンサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズパウダー	しょくパン スバゲティ さとう りんごジャム	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり にんにく コーン レモンかじゅう	しお こしょう す しょうゆ	533 603 758	20.8 21.0 26.1	今日は、夏バテする時期にぴったりなニンニクを使ったスタミナスバゲティとさつぱりと食べられるレモンサラダです。にんにくのアリシンやレモンのビタミンCは夏バテ予防に効果的です。	
25	水	むぎごはん		さかなとポテのオーロラあえ はるさめじる	ぎゅうにゅう タラこなつき ぶたにく	こめ むぎ ポテ あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう はるさめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく	だしこんぶ けずりぶし ケチャップ ワイン しお ウスターソース さけ しょうゆ	650 798	24.1 29.3	まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスは、食品が無駄になるだけではなく、食品を扱った人のエネルギーも無駄にしています。感謝し、残さず食べましょう。	
26	木	ごはん		おとうふシューマイ キムチいりぶたじる	ぎゅうにゅう おとうふシューマイ ぶたにく とうふ みそ	こめ こんにやく	はくさいキムチ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さけ	490 638 739	18.7 22.8 26.3	キムチは韓国の代表的な漬物です。漬け込む過程で発酵が進み、乳酸菌やビタミンB群が増えます。免疫力アップや代謝を上げる助けになります。	
27	金	コッペパン		かぼちゃのポタージュスープ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ぎゅうにゅう(スープ用)	コッペパン あぶら アーモンド コールスロードレッシング	かぼちゃ きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	しお こしょう ワイン ポタージュルウ	461 582 740	17.0 20.6 25.6	かぼちゃは、カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぼちゃは、かぜ予防に食べたい食品です。	
30	月	ハヤシルイス (ぶちまるごはん)		オレンジポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ぶちまるむぎ カクテルゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ トマトビュレ にんにく みかん もも バイン みかんかじゅう	ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ ワイン	538 656 809	17.1 19.7 23.8	ハヤシルイスは、日本で生まれた洋食です。炒めた牛肉とスライスした玉ねぎをデミグラスソースやトマトビュレと一緒に煮込んだ料理です。給食では牛肉の代わりに豚肉を使っています。	

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。